

# ノルディックウォーキング インストラクター養成講座

Vol.2 / 20200306



地域などでノルディックウォーキングを実施する際、「アシスタントとしてお手伝いしたい」また「講師としてテクニックを伝えたい」と考えている方におすすめの講座です。

ビデオ撮影によるフォームチェックなど、基礎に立ち返ることができる内容も含まれるので、ご自身のテクニックやスキルアップを目指す方にもおすすめです。

AL

アシスタントとして  
お手伝いしたい方へ!

## アクティビティリーダー 養成講座

2020  
6/13  
(土)

時間 9:00 ~ 17:30

講師 河村 孝幸

2020  
9/12  
(土)

時間 9:00 ~ 17:30

講師 河村 孝幸

2021  
3月  
(土)

時間 9:00 ~ 17:30

講師 齋藤 昌宏  
\*調整中

\*開催日調整中

BI

講師としてテクニックを  
伝えたい方へ!

## ベーシックインストラクター 養成講座

2020 2021  
12月~1月  
(土)

時間 9:00 ~ 18:00

講師 齋藤 昌宏

\*調整中

\*開催日調整中

\*対象: AL取得後、概ね3ヶ月以上経過した方  
健康運動指導士・健康運動実践指導者の  
登録更新講習会申請予定

いずれの講座も現場経験豊かで、わかりやすく丁寧な講義が人気の東北福祉大学准教授が講師を務めます。

各講座の詳細は、中面をご確認ください。



## アクティビティリーダー養成講座 / AL

1

日時◆2020年6月13日(土)  
9:00～17:30

講師◆河村 孝幸

JNFA<日本ノルディックフィットネス連盟>公認  
マスターインストラクター

申込締切◆2020年6月5日(金)

受講料◆12,960円(11,782円+消費税)

※テキスト代、実技・学科試験料込み

※認定には試験合格後、別途「NPO法人日本ノルディック  
フィットネス協会(JNFA)」に認定料(3,000円+消費税)  
とJNFA入会費・年会費の納入が必要です。

定員◆20名(最少遂行人数12名)

受講基準◆下記の基準を満たす方

ノルディックウォーキング(以下: NW)の経験があり、講習中のト  
レーニングやグループワークをこなせる心身共に健全な方。かつ、  
NWの魅力を紹介するために、NWとポールを使用したウォーミン  
グアップ・クーリングダウン等について学習に意欲のある方。

持参物◆筆記用具、NWに適した服装・シューズ、帽子、  
水分、昼食、NW用ポール

※レンタルポールも用意してあります《有料300円(税込)》

※実技時の荷物入れは、ウェストポーチ・リュック等をご用意ください。

※降雨でも屋外実技を実施します。雨天時は着替えもご準備ください。

会場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

1

日時◆2020年9月12日(土)  
9:00～17:30

講師◆河村 孝幸

JNFA<日本ノルディックフィットネス連盟>公認  
マスターインストラクター

申込締切◆2020年9月4日(金)

申込方法◆仙台元気塾事務局にFAX、TEL、Eメール、  
WEB申込フォームにてお申し込みください。

※講座当日の詳細については、後日郵送する開講案内を  
ご確認ください。

講座内容◆受付開始 8:45～

9:00～

オリエンテーション

9:05～

【講義】

- ・NWの歴史とINWA / 国際的NW普及
- ・JNFAと各インストラクターレベルの紹介
- ・NWの用具
- ・NW指導法の紹介
- ・ウォーミングアップとクーリングダウン

12:10～

昼食休憩

13:00～

【実技】

- ・ウォーミングアップ
- ・基本テクニク練習 / 2km歩行
- ・クーリングダウン
- 【実技試験】
- ・テクニクのビデオ撮影
- ・ウォーミングアップ・クーリングダウン指導
- 【講義】
- ・テクニクのチェック / 評価
- 【筆記試験】

※当日の状況による時間割の入替えや延長等、変更になる場合もあります。  
※講義及び実技内容を動画・静止画・録音で記録することはご遠慮いた  
だきます。

## ベーシックインストラクター養成講座 / BI

\*健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会申請予定。【前回実績：講義3.3単位/実技3単位】

1

日時◆2020年12月～2021年1月(土)※開催日調整中  
9:00～18:00

講師◆齋藤 昌宏 ※調整中

INWA<国際ノルディックウォーキング連盟>公認  
ナショナルトレーナー

申込締切◆2020年10月を予定しています

受講料◆24,750円(22,500円+消費税)

※新AL、BIテキスト代、実技・学科試験料込み

注意)2016年9月以降にALを取得された方は、新ALテキス  
ト代2,200円(税込)を差し引いた金額22,550円(税込)と  
なります。

※認定には試験合格後、別途「NPO法人日本ノルディック  
フィットネス協会(JNFA)」に認定料(10,000円+消費税)  
の納入が必要です。

定員◆16名(最少遂行人数8名)

受講基準◆下記の基準を満たす方

アクティビティリーダー(AL)取得後、概ね3ヶ月以上が経過し、  
JNFAの会員登録が済んでいる方。

※お申込み後、受講前までにAL取得後の活動実績レポートを提出  
いただきます。

持参物◆筆記用具、NWに適した服装・シューズ、帽子、  
水分、昼食、NW用ポール

会場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

申込方法◆仙台元気塾事務局にFAX、TEL、Eメール、  
WEB申込フォームにてお申し込みください。

※講座当日の詳細については、後日郵送する開講案内を  
ご確認ください。

講座内容◆受付開始 8:45～

9:00～

オリエンテーション

9:05～

【講義】

- ・NWについて
- ・現代社会と健康・運動
- ・NWの運動生理学
- ・運動処方の実例(HRモニター)
- ・NWにおけるリスク管理
- ・I NWAの10ステッププログラム
- ・コミュニケーションスキル

12:10～

昼食休憩

13:00～

【実技】

- ・ウォーミングアップ
- ・テクニク練習 + 2km歩行
- ・クーリングダウン
- 【実技試験】
- ・テクニクのビデオ撮影
- ・10ステッププログラム指導
- 【講義】
- ・テクニクのチェック / 評価
- 【筆記試験】

※当日の状況による時間割の入替えや延長等、変更になる場合もあります。  
※講義及び実技内容を動画・静止画・録音で記録することはご遠慮いた  
だきます。

※レンタルポールも用意してあります《有料300円(税込)》

※実技時の荷物入れは、ウェストポーチ・リュック等をご用意ください。

※降雨でも屋外実技を実施します。雨天時は着替えもご準備ください。

※開催日が調整中の講座につきましては、決まり次第下記ホームページ等でお知らせいたします。

※JNFA料金改定により、本体価格が変更となる場合がございます。ご了承ください。

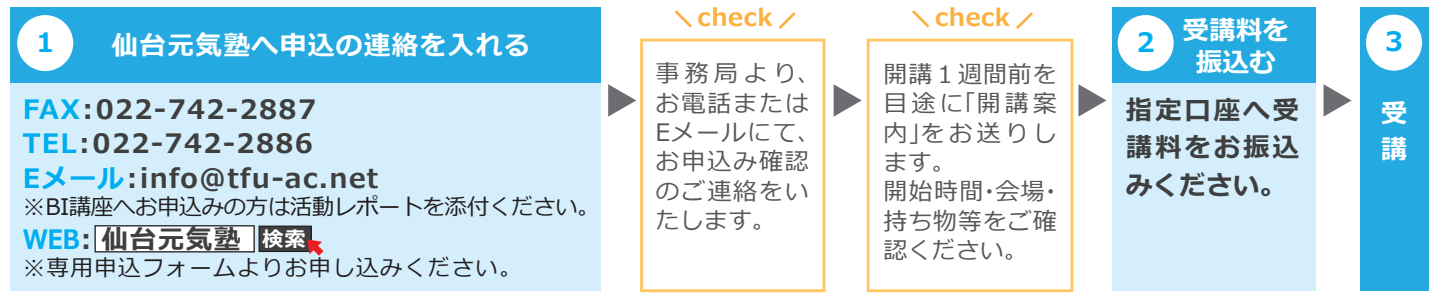
※消費税は開講時点の税率が適用されます。

ノルディックウォーキングインストラクター養成講座の詳細は【仙台元気塾ホームページ】からもご確認ください⇒



FAX、TEL、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで、下記、仙台元気塾事務局までお申し込みください。

お申し込みの流れ



\* 開講5日前までに開講案内が届かない場合には、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

受講料について

講座前日までに仙台元気塾受付窓口にて直接ご入金いただくか、講座3日前までに下記口座へお振込みください。

郵便局から振込む場合	その他の金融機関から振込む場合
【口座番号】 02250-0-79726 【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 【通信欄】 講座の開催日、講座名をご記入ください [記入例:6/13(土)AL講座]	【銀行名】 ゆうちょ銀行      【店名】 二二九店(読み: ににきゅうてん) 【預金種目】 当座              【口座番号】 0079726 【受取人名】 トウホクフクシダイガクホウケンカクウツウシイシシツ

- ※ 振込手数料は、お客様のご負担になります。
- ※ 入金後、キャンセルによる返金はできませんので、予めご了承ください。
- ※ 開講日 1 週間前以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。

会場について



会場：東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

〒983-8511  
 仙台市宮城野区榴岡 2 丁目 5 番 26 号

JR 仙台駅より徒歩 3 分

- 東西地下自由通路「出入口1」より地上に出るすぐ。
- 公共交通機関をご利用ください。  
 仙台駅東口キャンパスには専用駐車場、および専用駐輪場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。  
 ※ 付近の有料駐車場は、特に休日は混雑しますので、お車の方はお時間に余裕をもっておいでください。  
 ※ 自転車、バイクをご利用の方は近隣の公営駐輪場をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
**予防福祉健康増進推進室** 仙台  
元気塾®

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2 丁目 5 番 26 号 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下 1 階

【電話受付時間】月～金：9:00～17:00（土・日・祝日はお休み）

TEL ◇ 022-742-2886      FAX ◇ 022-742-2887  
 URL ◇ <https://www.tfu-ac.net/yfkc/>      Mail ◇ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

WEB サイト



face book もやっています

東北福祉大学社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室